

令和6年度 第2期 アイリスカルチャークラブ

代謝アップでダイエット！バレトン



フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニング。お腹まわり、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングをし、一緒にたっぷり汗をかきましょう。

講師

森 杏菜
(バレトンインストラクター)



日程 9/5、9/19、10/3、10/17、
11/7、11/14 (木曜日)

時間 13:30～15:00

受講料 4,800円【6回】 **定員** 25名

申し込み方法

8月16日(金)(必着)までに、
メール (manabi@kariya.hall-info.jp)、
ハガキ、または総合文化センター1階
総合案内にてお申込みください。

ハガキ、メールまたは右の申込用紙に、

- ①「バレトン」希望
- ②氏名(フリガナ)・年齢
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号

を記入して申込みをしてください。

- ★電話・FAXでの申込みはできません。
- ★申込み多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
- ★お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- ★定員に満たない場合は、締め切り後も申込みを受付することがあります。

ハガキのあて先・お問合せ

〒448-0858 刈谷市若松町 2-104
刈谷市総合文化センター 指定管理者 (KCSN 共同事業体)
電話番号：0566-21-7464 (事業担当直通)
開館時間：9:00～22:00 休館日：毎月第1月曜日
ホームページ：https://kariya.hall-info.jp/

講座受講申込書

センター名	刈谷市総合文化センター (中央生涯学習センター)
希望の講座名	代謝アップでダイエット！ バレトン
フリガナ	
氏名	
年齢	歳
郵便番号	—
住所	
電話	— —
備考	

※申込書の控えを希望される方は、受付にお申し出ください。
(郵送の場合はお取扱いできません。)

令和6年度 第2期

アイリスカルチャークラブ オープンレンジで 本格パン作り

家庭のオープンレンジで手軽に挑戦できる本格パンと、簡単スイーツを学びます。

講師：木原千穂子（中部製菓専門学校講師）

9月30日、10月28日、11月25日（月曜日）

10：00～13：00

受講料：3,000円【3回】

教材費：各回 1,000円

定員：20名



申し込み方法

8月16日（金）（必着）までに、
メール（manabi@kariya.hall-info.jp）、
ハガキ、または総合文化センター1階
総合案内にてお申込みください。

ハガキ、メールまたは右の申込用紙に、
①「オープンレンジで本格パン作り」希望
②氏名（フリガナ）・年齢
③郵便番号・住所
④電話番号
を記入して申込みをしてください。

- ★電話・FAXでの申込みはできません。
- ★申込み多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
- ★お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- ★定員に満たない場合は、締め切り後も申込みを受付することがあります。

ハガキのあて先・お問合せ

〒448-0858 刈谷市若松町 2-104
刈谷市総合文化センター 指定管理者（KCSN 共同事業体）
事業担当 TEL：0566-21-7464
開館時間：9:00～22:00 休館日：毎月第1月曜日
ホームページ：<http://www.kariya.hall-info.jp/>

講座受講申込書

センター名	刈谷市総合文化センター (中央生涯学習センター)	
希望の講座名	オープンレンジで 本格パン作り	
フリガナ		
氏名		
年齢		歳
郵便番号	—	
住所		
電話	—	—
備考		

※申込書の控えを希望される方は、受付にお申し出ください。
(郵送の場合はお取扱いできません。)